

Дружелюбен Февруари 2023

Понеделник



Вторник



Сряда

Четвъртък

Петък

Събота

Неделя



1 Изпрати съобщение на някого, показвайки му, че мислиш за него

2 Попитай приятел как се чувства напоследък

3 Направи нещо мило, което би улеснило нечий живот

4 Покани колега или приятел на чай (на живо или на видеоразговор)

5 Отдели време за приятелски разговор с някой съсед

6 Свържи се със стар приятел, когото не си виждал/а отдавна

7 Покажи активен интерес, задавайки въпроси, докато говориш с други хора

8 Сподели какво чувстваш с някого, на когото наистина имаш доверие

9 Благодарни някому и му кажи какво значение е имало това, което е направил за теб

10 Търси доброто у другите, особено когато те подразнят с нещо

11 Изпрати окуражаващо съобщение на някого, който се нуждае от малко нахъсване

12 Фокусирай се върху това да си мил/а вместо да си прав/а

13 Озари деня на хората, които виждаш днес, с усмивката си

14 Кажи на близък човек или приятел с какво е специален за теб

15 Подкрепи местен бизнес с положителен отзив онлайн или с дружелюбно съобщение

16 Провери някого, който може да има трудности, и му предложи помощ

17 Оцени положителните качества на някого, който е в живота ти

18 Разговаряй мило с всички днес, включително и със себе си

19 Сподели нещо, което намиращ за вдъхновяващо, полезно или забавно

20 Планирай да се свържеш с други хора, за да организирате нещо забавно

21 Днес наистина послушай какво казват хората, без да ги осъждаш

22 Направи искрени комплименти на хора, с които говориш днес

23 Бъди мил/а с някого, когото обикновено критикуваш

24 Кажи на любим човек за силните страни, които виждаш в него

25 Благодарни на трима човека и им кажи защо го правиш

26 Отдели време, без прекъсване, за своите близки

27 Обади се на приятел, за да наваксате, и наистина го слушай в разговора

28 Сподели положителни размисли с колкото се може повече хора днес

